

Datum 20 oktober 2020

Betreft **Tips voor werving en motivatie van ouderen voor valpreventiecurssussen**

## Hoe bereik je ouderen voor een valpreventiecurssus?

Het signaleren en doorverwijzen van ouderen naar een valpreventiecurssus kan een uitdaging zijn. Hieronder volgen een aantal tips om de doelgroep te bereiken voor een valpreventiecurssus.

### Definieer de doelgroep

Het kennen en omschrijven van de doelgroep is van groot belang voor het werven en motiveren voor valpreventiecurssussen. De doelgroep bepaalt namelijk welke informatie belangrijk is en hoe en waar je potentiële deelnemers het beste kunt benaderen.

### Actieve rol voor zorgprofessionals

Zorgprofessionals, zoals thuiszorgmedewerkers, huisartsen, praktijkondersteuners, fysio- en ergotherapeuten, apothekers, komen veel in contact met (pre)kwetsbare ouderen. Betrek hen actief bij het informeren (en begeleiden) van ouderen over het aanbod. Advies van iemand die ouderen als deskundige zien en die ze vertrouwen wordt vaker opgevolgd.

### Betrek ook partijen buiten de zorg

Niet alle ouderen hebben contact met zorgprofessionals, daarom is het belangrijk dat ook organisaties/professionals buiten de zorg (zoals buurtsportcoaches, ouderenorganisaties, WMO-loket, welzijnsorganisatie) een rol spelen bij het wijzen van ouderen op valpreventie. Zorg dat alle partijen op de hoogte zijn van elkaar en elkaars aanbod. Kijk in de wijkgids of websites van de stad voor adressen van bijvoorbeeld welzijnsorganisaties en huisartsen.

### Persoonlijke aanpak

Mond-tot-mondreclame van ouderen tot ouderen werkt goed. Voor (zorg)professionals geldt: spreek ouderen persoonlijk aan en verwijst ze persoonlijk door. Vermeld in advertentiemateriaal een telefoonnummer waar ouderen naartoe kunnen bellen voor vragen.

### Benaderingswijzen

Een passende benaderingswijze kan voor iedere oudere verschillen. Maak daarom gebruik van verschillende communicatiestrategieën. Denk bijvoorbeeld aan de lokale krant of huis aan huis bladen, de nieuwsbrief van de ouderenbond, posters en flyers in de supermarkt en de bibliotheek of een radiospotje (zo bereik je ook laaggeletterden). Vraag of je tijdens een goed bezochte activiteit van bijvoorbeeld de ouderenbond of welzijnsorganisatie een presentatie kunt verzorgen of een proefles kunt geven. Wees origineel: verzin een ludieke actie om deelnemers te werven. Organiseer bijvoorbeeld

een rollator APK of een beweegactiviteit op de markt, waarbij een lokaal bekend persoon wordt ingezet.

#### Inzet van ervaringsdeskundigen

Laat een oud-deelnemer zijn/haar verhaal doen. Dit kan zowel in de vorm van een quote in een advertentie of mondeling tijdens bijvoorbeeld een informatiebijeenkomst of activiteit bij de ouderenbond. Dit draagt bij aan het wegnemen van weerstand en vergroot de intrinsieke motivatie van ouderen.

#### Herhaling

Het werkt goed als de boodschap vanuit verschillende personen en via verschillende communicatiestrategieën wordt aangeboden, waarbij het van belang is dat de boodschap helder en eenduidig is. Ouderen vinden het fijn om de informatie rustig te kunnen (na)lezen. Zorg er dan ook voor dat er gedrukte flyers zijn die je ouderen kunt geven.

#### Overige communicatie tips

Vermijd vaktaal, vermijd verzamelnamen (praat tegen je lezer in plaats van over), vermijd uitgesproken sportieve of actieve foto's, vermeld altijd de 5 W's (wat, wie, waarom, waar, wanneer), houd het eenvoudig, rustig en overzichtelijk, maak gebruik van quotes/ervaringsverhalen waarin je de opbrengsten laat zien, houd rekening met culturele gebruiken en gewoonten.

Bovenal geldt: werk samen om ouderen te bereiken!

### Hoe motiveer je ouderen om een valpreventie cursus te starten?

Het werven van de juiste deelnemers voor een valpreventie cursus zoals Otago of In Balans is niet altijd makkelijk. Hieronder volgen een aantal tips om mensen bewust te maken van de noodzaak en hen te verleiden om deel te nemen aan een valpreventie cursus.

#### Bewustwording valrisico

Voordat gedragsverandering kan plaatsvinden moet de oudere eerst overtuigd zijn van zijn/haar risico op een val(letsel). Zet leuke testjes in om mensen bewust te maken dat ze veel kunnen doen om een kans op een val te verkleinen, denk aan: testjes voor balans en spierkracht, een bingo waarbij de prijsjes te maken hebben met voorkomen van vallen of het kennis en actiespel DobbelFit waarin ouderen in teamverband kennisvragen beantwoorden en beweeg-opdrachten doen.

#### Bevorder zelf-effectiviteit

Het overtuigd zijn van het eigen kunnen om de gedragsverandering door te maken is na bewustwording van groot belang. Ontkracht smoesjes of belemmerende gedachten (bijvoorbeeld: "bewegen is niets voor mij") door deze te herhalen en te laten zien dat iemand die dat ook dacht, het toch met succes is gaan doen. Gebruik hiervoor verzamelde verhalen van oud-deelnemers.

### Breng het positief

Maak gebruik van positieve formuleringen. Benadruk dat de cursus leuk en gezellig is. Geef aan waar het toe kan leiden en laat zien dat het volgen van een valpreventiecursus veel meer kan opleveren dan dat het kost. Vermijd termen als valpreventie, gezondheidsbedreiging en veiligheid en sluit aan bij belangrijke waarden van ouderen als: zo lang mogelijk fit, vitaal en gezond blijven en daardoor bepaalde dingen kunnen doen. Dit vermindert de weerstand en vergroot de intrinsieke motivatie.

### Neem praktische barrières weg

Zorg voor goede toegankelijkheid van de cursuslocatie, regel vervoer, vermijd financiële drempels, kies een handig tijdstip, vermijd langdurige verplichtingen, zorg voor een vertrouwde omgeving en investeer in het creëren van een vertrouwensband.

### Bring a friend

Samen ergens naartoe gaan is vaak leuker dan alleen. Geef deelnemers de mogelijkheid om iemand mee te nemen.

### Betrek ouderen bij (door-) ontwikkeling

Het betrekken van ouderen bij de (door-) ontwikkeling van een interventie geeft inzicht in wat wel en niet werkt en creëert draagvlak.

### Betrek het sociale netwerk van de oudere

Naasten kunnen druk uitoefenen op de oudere om te gaan (en blijven) deelnemen aan een valpreventiecursus. Daarnaast kunnen zij praktische en sociale ondersteuning bieden.

Bovenal geldt: verpak het leuk! Laat mensen op een leuke manier kennis maken met het onderwerp.

## Hoe motiveer je ouderen om een valpreventiecursus vol te houden?

Als een oudere meedoet aan een valpreventiecursus, is het belangrijk hen te motiveren om het vol te houden en om te blijven bewegen na afloop van de cursus. Enkele punten om de motivatie van ouderen hoog te houden:

### Patient-centered aanpak

Ga met de oudere in gesprek over hun verwachtingen, doelen, en ervaren barrières en sluit aan op de individuele behoeftes. Motivational Interviewing is een mooie manier om dit te doen. Start met een test om het deelnemersniveau te bepalen en pas de intensiteit van de oefeningen hierop aan. Geef oefeningen die passen in bestaande gewoontes en dagprogramma's. Ga voor een multidimensionale aanpak en combineer bijvoorbeeld een bewegingsinterventie met een sociale en voedingscomponent.

### Actieve begeleiding

Actieve betrokkenheid met aandacht en waardering voor de inspanningen van ouderen draagt bij aan het opvolgen van advies. Een coach of buddy kan deze rol op

zich nemen. Laat ouderen het effect van de cursus ervaren door regelmatig testjes te doen en geef hierover een terugkoppeling.

#### Sociale component

Creëer een moment voor sociale interactie. Plan bijvoorbeeld een koffiemoment of lunch na de cursusbijeenkomst. Sociale interactie versterkt de groepsbinding en daarmee de motivatie. Bovendien kunnen deze sociale momenten ook gebruikt worden om voorlichting te geven.

#### Bevorderen self-management

Keuzevrijheid vermindert de weerstand. Laat ouderen zelf bepalen hoe, wat, wanneer etc. gebruik hierbij gedragsbeïnvloedingstechnieken als 'goal setting', 'action planning' en 'self-monitoring'. E-health kan hierbij nuttig zijn.

#### Vervolgaanbod

Informeert deelnemers tijdig over vervolgaanbod. Nodig bijvoorbeeld een lokale sportaanbieder of buurtsportcoach uit die toelichting geeft over het beweegaanbod voor 65- plussers. Of motiveer mensen om in koppels proeflessen van het bestaande aanbod te gaan volgen.

#### Borging

Ga in gesprek met de beleidsmedewerkers van de gemeente en zorgverzekeraar om structurele financiering voor valpreventie te realiseren. Betrek hierbij zowel beleidsmedewerkers van de Wet Maatschappelijke Ondersteuning als van Gezondheid om de financieringsmogelijkheden optimaal te benutten.